

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "A"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Gulyásleves 460 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.924 kJ	Barackos almaleves 211 kcal A:Glutén, Tej, 884 kJ	Lencse leves 270 kcal A:Glutén, Mustár, 1.128 kJ	Csontleves 143 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 584 kJ	Paradicsom leves 226 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 941 kJ
Sajtos metélt 607 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.537 kJ	Eszterházy sertés szelet 432 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.805 kJ	Harcsa paprikás 284 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, Halak, 1.189 kJ	Hortobágyi sertés szelet 500 kcal A:Mustár, 2.090 kJ	Rántott sertésszelet 494 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.067 kJ
Szolo 81 kcal 337 kJ	Burgonya köret 282 kcal 1.179 kJ	Tészta köret 458 kcal A:Glutén, Tojás, 1.914 kJ	Puliszka 424 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.773 kJ	Csemege uborka (édesítőszerrel) 14 kcal A:Mustár, 58 kJ
Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Muffin 397 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, 1.660 kJ	Zöldséges bulgur 454 kcal A:Glutén, 1.900 kJ

Kalória:	1.426,02 kcal	Kalória:	1.203,80kcal	Kalória:	1.290,19kcal	Kalória:	1.463,27kcal	Kalória:	1.188,20kcal
Energia:	5.963,25 kJ	Energia:	5.033,65kJ	Energia:	5.395,44 kJ	Energia:	6.106,77kJ	Energia:	4.966,35 kJ
Zsír:	51,5508 g	Zsír:	37,9290 g	Zsír:	36,5429 g	Zsír:	70,0121 g	Zsír:	36,9198 g
Fehérje:	49,1906 g	Fehérje:	43,8172 g	Fehérje:	60,2907 g	Fehérje:	57,5674 g	Fehérje:	52,4413 g
Szénhidrát:	182,9351 g	Szénhidrát:	146,6617 g	Szénhidrát:	173,4679 g	Szénhidrát:	139,9324 g	Szénhidrát:	152,6851 g
Só:	4,4975 g	Só:	3,0080 g	Só:	5,1592 g	Só:	4,0145 g	Só:	3,7940 g
Cukor:	34,6332 g	Cukor:	59,6255 g	Cukor:	30,5505 g	Cukor:	31,8410 g	Cukor:	27,6630 g
Tel.zsírsvav:	19,0980 g	Tel.zsírsvav:	10,2880 g	Tel.zsírsvav:	8,2405 g	Tel.zsírsvav:	10,1330 g	Tel.zsírsvav:	3,3795 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "B"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Gulyásleves 460 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.924 kJ	Barackos almaleves 211 kcal A:Glutén, Tej, 884 kJ	Lencse leves 270 kcal A:Glutén, Mustár, 1.128 kJ	Csontleves 143 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 584 kJ	Paradicsom leves 226 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 941 kJ
Grillezett hal 179 kcal A:Halak, 747 kJ	Töltött dagadó 893 kcal A:Glutén, Tojás, 3.735 kJ	Rántott párizsi 394 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 1.648 kJ	Tökfozelék 198 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 830 kJ	Zöldséges tarhonya 496 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.076 kJ
Barna rizs köret 455 kcal 1.903 kJ	Burgonya köret 341 kcal 1.425 kJ	Párolt rizs 295 kcal 1.235 kJ	Sertéspörkölt 227 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 948 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ
Szolo 81 kcal 337 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Csemege uborka (édesítőszerrel) 14 kcal A:Mustár, 58 kJ
Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ			Muffin 397 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezám, 1.660 kJ	

Kalória: 1.453,18 kcal
Energia: 6.076,86 kJ
Zsír:: 48,2108 g
Fehérje: 57,0606 g
Szénhidrát: 186,7951 g
Só: 4,7135 g
Cukor: 34,7432 g
Tel.zsírsv: 10,8980 g

Kalória: 1.723,88kcal
Energia: 7.208,72kJ
Zsír:: 90,2758 g
Fehérje: 41,5687 g
Szénhidrát: 159,5418 g
Só: 2,9980 g
Cukor: 72,7670 g
Tel.zsírsv: 37,7200 g

Kalória: 1.237,55kcal
Energia: 5.175,30 kJ
Zsír:: 36,3746 g
Fehérje: 45,2973 g
Szénhidrát: 197,1044 g
Só: 4,8170 g
Cukor: 30,6680 g
Tel.zsírsv: 10,4490 g

Kalória: 1.243,17kcal
Energia: 5.186,32kJ
Zsír:: 52,1461 g
Fehérje: 48,3596 g
Szénhidrát: 141,9676 g
Só: 3,9362 g
Cukor: 55,6856 g
Tel.zsírsv: 2,3507 g

Kalória: 1.014,49kcal
Energia: 4.239,87 kJ
Zsír:: 20,9771 g
Fehérje: 32,7773 g
Szénhidrát: 158,9500 g
Só: 3,6017 g
Cukor: 48,6985 g
Tel.zsírsv: 4,2940 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "C"
Dátum: 2022/09/26

Hétfő 2022/09/26	Kedd 2022/09/27	Szerda 2022/09/28	Csütörtök 2022/09/29	Péntek 2022/09/30
Gulyásleves 460 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.924 kJ	Barackos almaleves 211 kcal A:Glutén, Tej, 884 kJ	Lencse leves 270 kcal A:Glutén, Mustár, 1.128 kJ	Csontleves 143 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 584 kJ	Paradicsom leves 226 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 941 kJ
Zöldborsó fozelék 374 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.537 kJ	Grill zöldségek 118 kcal 469 kJ	Rakott burgonya juhtúróval parajjal 631 kcal A:Tej, 2.638 kJ	Rakott kelbimbó 802 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 3.353 kJ	Grill csirkemell 168 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 704 kJ
Fott kemény tojás 81 kcal A:Tojás, 337 kJ	Kuszkusz 436 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.744 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Muffin 397 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Szójabab, Diófélek, Szezám, 1.660 kJ	Sült zöldség 199 kcal A:Zeller, 807 kJ
Szolo 81 kcal 337 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ		Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ

Kalória:	995,05 kcal	Kalória:	1.043,92kcal	Kalória:	1.179,02kcal	Kalória:	1.619,82kcal	Kalória:	871,16kcal
Energia:	4.134,97 kJ	Energia:	4.261,29kJ	Energia:	4.930,55 kJ	Energia:	6.761,44kJ	Energia:	3.617,10 kJ
Zsír:	49,4553 g	Zsír:	21,3786 g	Zsír:	39,7196 g	Zsír:	68,8374 g	Zsír:	14,4355 g
Fehérje:	48,6661 g	Fehérje:	39,7165 g	Fehérje:	61,5468 g	Fehérje:	43,6593 g	Fehérje:	48,9320 g
Szénhidrát:	84,8671 g	Szénhidrát:	161,2062 g	Szénhidrát:	128,0149 g	Szénhidrát:	205,1654 g	Szénhidrát:	125,7130 g
Só:	3,1437 g	Só:	2,5522 g	Só:	4,2420 g	Só:	2,8168 g	Só:	3,4600 g
Cukor:	25,8337 g	Cukor:	52,5275 g	Cukor:	35,2580 g	Cukor:	65,4525 g	Cukor:	64,6730 g
Tel.zsírsv:	10,0085 g	Tel.zsírsv:	7,0725 g	Tel.zsírsv:	9,4390 g	Tel.zsírsv:	7,9160 g	Tel.zsírsv:	2,1545 g